

Mai Oltra

Creadora del blog
@entretallas

51
KILOS
MENOS

¡DE 114 KG A 63
KILOS EN UN AÑO!
CON DEPORTE Y
BUENOS HÁBITOS
CONSOLIDANDO
UNA VIDA
SALUDABLE

Este libro cuenta la experiencia de cómo un trastorno de alimentación ha condicionado mi vida y la relación que siempre tuve con la comida. **En él detallo el duro e proceso de adelgazar 51kg con hábitos saludables y deporte.** El objetivo de este libro es poner palabras a las emociones que me llevaron a tener una mala relación con la comida y como consecuencia sufrir una obesidad mórbida.



Me llamo Mai y soy fotógrafa. Nací en Alcoi hace 30 años, actualmente vivo y amo en Barcelona.

Durante toda la vida he tenido problema con mi peso y mi autoestima. Hace dos años pesaba 114 kg, hoy 62. Durante tres años he ido aprendiendo a conocerme, escucharme y a prestarme atención, como consecuencia mi vida ha cambiado de una forma increíble.

He pasado de tener una vida absolutamente sedentaria y una mala relación con la comida a practicar deporte 6 días a la semana y aprender que la comida no es mi enemiga.

Voy a intentar compartir en este libro ese aprendizaje.



MAI OLTRA

En este libro hablo sobre la importancia de quererse y respetarse, también incluye ejercicios para mejorar la autoestima y la relación con uno mismo. Todo contado desde la experiencia personal y la forma en la que yo viví y vivo este proceso, un proceso que he contado en un blog sobre vida saludable que gestiono y que se ha convertido en un espacio seguro y precioso donde muchas mujeres con problemas de alimentación o simplemente con ganas de aceptarse, sienten que pueden hablar sin que se las juzgue. Sin duda es el proyecto más importante de mi vida.

•Salud

•Editorial Arcopress



Editorial
ARCOPRESS

www.arcopress.com

Prensa y comunicación:
José María Arévalo
639 14 98 86
957 46 70 81

jarevalo@editorialalmuzara.com

ISBN: 978-84-17057-51-0
FORMATO: 14,5 x 22 cm
Rústica con solapas
IBIC: VF; VS; VFJJ
DEPÓSITO LEGAL:
PRECIO: 14,50 € PÁGINAS: 112



9 788417 057510